

APPELTAART MUGCAKE



Wat heb je nodig voor 1 mugcake?

30 gram volkorenmeel
1 ei
5 gram zonnebloemolie
½ appel

10 gr rozijnen
½ theelepel bakpoeder
1 theelepel kaneel

Zo maak je het

1. Neem een grote mok of een schaalje van ongeveer 250-300 ml. Kluts hierin het ei met de zonnebloemolie.
2. Voeg de meel, de kaneel en de bakpoeder toe aan het eimengsel en roer alles goed tot en een gladde massa.
3. Snijd de appel in kleine stukjes op rasp hem een voeg dit samen met de rozijnen toe aan het beslag.

4. Zet de mugcake voor 2 minuten op een niet te hoog wattage (700 - 850 watt) in de magnetron.
5. Serveer je mugcake in de mok of omgekeerd op een bord.
6. Eet smakelijk!

Tip: Niet zo'n fan van rozijnen? Dan laat je ze gewoon eruit. Ook kan je in plaats van volkorenmeel, havermeel, speltmeel of ander meel gebruiken. Als je wil afvallen kan je de zonnebloemolie weg laten, de cake wordt dan wel iets minder smeug. Serveer eventueel met wat honing.

Voedingswaarde per cake

Energie	274 kcal
Eiwit	10,1 gram
Koolhydraten	39,6 gram
Vet	9,7 gram
Vezels	5,8 gram
Zout	0,1 gram